Rok II. Kraków, dnia 1. stycznia. **Nr. 1.**



Od Administracyi.

„Przegląd gimnastyczny“ wychodzić będzie tak jak i w roku poprzednim w dniach pierwszych każdego miesiąca. Treść pisma pozostaje niezmienioną; złożą się na nią artykuły z hygieny, historyi i teoryi ćwiczeń fizycznych, przykłady praktyczne, pytania i bogata kronika.

W dodatku, który nadal dołączać będziemy do każdego numeru, rozpoczynamy drukować zapowiedzianą w roku zeszłym **»Szermierkę«**, illustrowaną pracę dra Stanisława Tokarskiego.

Prenumerata wynosi w Austryi:

Rocznie . . . . złr. 1.20
Półrocznie . . . . „ —.60

W Niemczech:

Rocznie . . . . mrk. 2.50

W innych krajach:

Rocznie . . . . fr. 4.—

Numer pojedynczy kosztuje **15 ct.**

Prosimy o nadsyłanie artykułów i korespondencyi, które mają być w najbliższym czasie umieszczone, przed 15. każdego miesiąca.

Adres:

Redakcya „Przeglądu gimnast.“ Kraków, Wolska 25.


1898
PRZEGLĄD
gimnastyczny

KRAKÓW. — DRUK W. L. ANCZYCA I SPÓŁKI.

SPIS RZECZY

zawartych w roczn. II. (1898) „Przeglądu gimnastycznego“.

Artykuły odnoszące się do historyi i teoryi ćwiczeń fizycznych.

Artykuły odnoszące się do hygieny.

Przykłady praktyczne.

Opisy.

Odezwy.

Sprawozdania.

Rok II. Kraków, dnia 1. stycznia 1898. **Nr. 1.**

PRZEGLĄD GIMNASTYCZNY

PISMO

POŚWIĘCONE SPRAWOM ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH.

Prenumerata w Austryi: Rocznie złr. 1·20, półrocznie 60 cnt. | W Niemczech: Rocznie . . mrk. 2·50 W innych krajach: Rocznie fr. 4·—

Numer pojedynczy kosztuje 15 cnt.

Odpowiedzialny redaktor i wydawca: Dr. Stanisław Rowiński.

DO CZYTELNIKÓW.

Rozpoczynając obecnie drugi rok wydawnictwa, przystępujemy do dalszej pracy z przekonaniem, iż dotychczasowa nasza działalność rozbroiła nawet najbardziej do naszego pisma początkowo uprzedzonych i że nietylko dotychczasowi nasi czytelnicy i współpracownicy poparcia swego nam nie odmówią, ale że liczba ich się zwiększy, co tem samem pozwoli nam pomyśleć o rozwoju naszego pisma w każdym kierunku.

Pełni tedy otuchy i nadziei spoglądamy w przyszłość, spodziewając się, że dobre chęci przy szczerej i uczciwej pracy prędzej czy później zostaną zrozumiane i nie pozostaną bez dodatniego wpływu na społeczeństwo i na rozwój idei, której wiernie służymy.

Redakcya.

O TURNIEJU.

Skreślił E. Kubalski.

Ćwiczenia ciała, ujęte w pewien system, zwany gimnastyką, znane były tylko starożytności, a wznowione w czasach najnowszych, rozwinęły się dopiero obecnie w całej pełni i ogarnęły szerokie warstwy społeczeństwa. Wieki średnie nie znały gimnastyki, nie rozumiały zresztą, jak można starać się w sposób iście pogański pielęgnować swe ciało i dążyć do osiągnięcia estetycznych i harmonijnych jego kształtów. Głęboki ascetyzm i mistycyzm ówczesnych przekonań religijnych wykluczał wszystko to, co miało styczność z doczesnością — a więc i kult ciała.

Mimo to jednak wrodzona człowiekowi skłonność do szukania wrażeń, przygód, do okazania męskiej siły i energii żywotnej, chęć ruchu i swobody — zdołała ujawnić się na zewnątrz i skrystalizować w ówczesnem rycerstwie.

Jak bowiem duch ludzki jest jeden i tensam, ciągły a nieskończony, a tylko przenikając pojedyńcze pokolenia wzmaga się i potężnieje — tak samo też siła i energia ludzka funkcyonuje ustawicznie jak niespożyta machina i dąży do wyładowania się na zewnątrz. Jeśli jej nadamy dobry kierunek, wykwita jako twórcza praca lub bohaterstwo, w przeciwnym razie znajduje sobie ujście w występku lub zbrodni.

W starożytności, pod łagodnem niebem Grecyi, cała ta tężyzna helleńska rozwijała się prawidłowo w pięknych i estetycznych igrzyskach i ćwiczeniach młodzi. Ciemnota i barbarzyństwo wieków średnich, pełne brutalnych i dzikich instynktów, dyszące tylko wojną i rabunkiem, na tę drogę popchnęły ludzi zdrowych, silnych i przedsiębiorczych. W sztuce wojennej zestrzeliła się cała żywotność, w rycerstwie cały kwiat ówczesnego społeczeństwa.

Nie będziemy tu wspominać o powstaniu rycerstwa i jego historycznym rozwoju: jak z pierwotnej jazdy frankońskiej i panującego w średnich wiekach systemu lennego wytworzył się z biegiem czasu zamknięty w sobie na wzór ówczesnych cechów, związków miast etc., a rozpostarty na całe chrześcijaństwo stan rycerski, jak doszedł do świetności za czasów wojen krzyżowych a upadł w wieku XV. i XVI. — kwestya ta należy do historyi. Nas w tej chwili obchodzi rycerstwo jedynie jako objaw siły i hartu, odwagi i szlachetnego zapału, t. j. tych czynników moralnych i fizycznych,

które tak przy greckim pentatlonie, jak przy średniowiecznym turnieju, jak wreszcie przy naszych nowoczesnych zawodach są warunkami decydującymi o zwycięstwie i dającymi tę pożądaną harmonię fizycznego i duchowego rozwoju człowieka.

Każdy rycerz przechodzić musiał przez dwa stopnie niejako zanim ten zaszczytny tytuł otrzymał. Już jako młode siedmioletnie pachole oddawany był na dwór możnego rycerza, gdzie do czternastego roku życia swego pełnił obowiązki pazia. Zadaniem jego było usługiwać panu przy stole, towarzyszyć mu w podróży, przyczem chłopiec uczył się polować ze sokołem i zwolna zaprawiał się do rycerskiego rzemiosła. W czternastym roku życia zostawał giermkiem (armiger) i odtąd musiał dzielić ze swym panem trudy obozowe, a więc w bitwie stać za nim, podawać włócznie lub konia, podnosić, gdy go wysadzono ze siodła i ratować rannego. Dopiero w dwudziestym pierwszym roku życia młodzieniec mógł być podniesionym do godności rycerza.

Pasowany przez króla lub wodza wśród uroczystej ceremonii, zaprzysięgał wierność monarsze, obronę słabym i uciśnionym, tudzież niezachwianą rzetelność, a stąd wyrobiła się ta rycerska szlachetność obyczajów, to pojęcie honoru i ta wielka, przesadna nieraz galanterya wobec dam. Wprawdzie przymioty te częstokroć wyradzały się w egzaltacyę błędnych rycerzy, którą Cervantes w swym Don Quichocie tak znakomicie scharakteryzował, lub w brutalną gwałtowność znanych z historyi rycerzy-rabusiów (Raubritterów) — jednak słusznie sądzą historycy, że mimo powyższych wad wszystko to, co w wiekach średnich przyczyniło się do złagodzenia obyczajów i nadania im owego dworskiego poloru i wykwintu, wzięło swój początek z rycerstwa. Pierwszym obowiązkiem każdego rycerza było walczyć, gdziekolwiekby tego zachodziła potrzeba: więc w obronie wiary, ku czemu nawet powstały specyalne zbrojne zakony, będące połączeniem w jednej osobie mnicha i rycerza, w obronie kraju, niewiast i skrzywdzonych. Na wezwanie monarchy, któremu podlegał, spieszył rycerz ze swym pocztem, lennikami i wasalami do boju i tam zdobywał sobie zwycięskie wawrzyny.

Wojny jednak, choć podówczas tak częste, nie zdołały w zupełności wchłonąć w siebie tego zapału rycerskiego, tego ducha awanturniczego i żądnego sławy. W czasie pokoju pozostawały łowy albo szukanie przygód w obronie jakiejś istotnej lub fantastycznej krzywdy, albo wreszcie turnieje. (C. d. n.).

GRY I ZABAWY.

Napisał Z. Wyrobek.

Czytając opisy gier i zabaw i zawodów w nich między klubami sportowymi zagranicą, zawodów, których przebieg i wynik z tak wielkiem zainteresowaniem śledzi publiczność tamtejsza — zadawałem sobie nieraz pytanie, jaka jest przyczyna, że u nas gry i zabawy te albo wcale nie są znane albo tylko niewielka liczba uczestników w nich bierze udział, dlaczego to, co oddawna zostało uznane za rzecz i zdrową i przyjemną, u nas dotychczas nie weszło w życie. Dziwna jakaś obojętność cechuje pod tym względem nasze społeczeństwo: czytamy często z zajęciem o tem, co się gdzieindziej dzieje a nie przychodzi nam na myśl, że przecież w równie łatwy sposób można to samo i u nas zastósować. Brak dobrych chęci, a jeszcze więcej brak inicyatywy — oto powody, dla których dajemy się innym wyprzedzać, a gdy już rzecz gotowa, gdy chodzi tylko o przyjęcie tego co gdzieindziej tak wielki znajduje poklask — wtedy każdy pozostawia to innym a sam usuwa się od udziału. Dużo się pisze i mówi o korzyściach płynących z uprawiania gimnastyki, zabaw i gier gimnastycznych, o potrzebie ruchu na świeżem powietrzu w celu odświeżenia umysłu a jak trzeba słowo obrócić w czyn, dać innym przykład, jak należy postępować — wtedy nieraz sam nawołujący woli spędzić wolny czas na grze w bilard lub w karty a zostawia pożyteczne gry i zabawy »dla młodszych«; jakiś fałszywy, niczem nie dający się wytłómaczyć wstyd wstrzymuje nawet chętnych od brania w nich udziału, bo to przecież u nas się nie przyjęło, coby ludzie powiedzieli, co innego w Anglii i t. d.

Tak jest — co innego w Anglii! Tam, młody człowiek, któryby się chciał usuwać od gier towarzyskich — naraziłby się na wyśmianie przez swych towarzyszy, u nas za wymówkę służy rzecz wręcz odwrotna. W Anglii prawie wszyscy bez różnicy wieku i płci oddają się w wolnych chwilach z tak wielkim zapałem, z taką prawie namiętnością grom towarzyskim, w których chodzi jedynie o zwycięstwo a wcale nie o zysk — że zabawy te stały się zabawami narodowemi i wywalczyły sobie w wychowaniu młodzieży stanowisko poważne, jakie im się słusznie należy. Corocznie odbywają się tam zawody między poszczególnemi hrabstwami i miastami, między któremi pierwsze miejsce zajmuje Oxford i Cambridge, jedno miasto stara się przewyższyć drugie biegłością i wprawą w zabawach a znaczenie, jakie się przywiązuje do zwycięstwa w tych zawodach jest wynikiem interesowania się niemi całego społeczeństwa angielskiego. I myliłby się, ktoby sądził, że gry wspomniane tylko gdzieniegdzie się odbywają: niema prawie miasta, by w niem nie istniał klub sportowy, niema prawie miesiąca, by w nim nie miały miejsca zawody, jak rok długi roją się boiska od ćwiczących, co składnie i ochoczo, wśród wrzawy wesołej i nawoływań uwijają

się na świeżem powietrzu i z zawziętością staczają walkę o wygraną a radość bijąca z twarzy uczestników i żwawe ich ruchy świadczą wymownie, jak dobrze się bawią i z jaką korzyścią dla swego zdrowia wolny czas przepędzają. Z Anglii przeszło wiele gier i zabaw towarzyskich do Szwajcaryi, Francyi, Niemiec i pobratymczych Czech i t. d. Potworzyły się w licznych miastach specyalne kluby, mające na celu ich uprawianie, towarzystwa gimnastyczne wcieliły je w swój program nauki — obecnie istnieje w Niemczech blizko 150 wspomnianych klubów *) jako najlepszy dowód, że gry przejęte od Anglii mają swą niezaprzeczoną racyę bytu i na dobry grunt trafiły i chętnych uczestników znalazły. A u nas? U nas prawie zupełnie cicho. Istnieje w Krakowie park Dra Jordana powstały dzięki ofiarności twórcy, który rozumiejąc korzyści płynące z gier i zabaw na wolnem powietrzu, przyszedł w pomoc naszemu społeczeństwu i stworzył park, gdzie codziennie roi się od młodzi oddającej się z całem zamiłowaniem zabawom w gronie swych rówieśników. Lecz to ogród do którego niestety jak dotąd tylko młodzież do lat 18. lub 20. uczęszcza; w kilku innych miastach tak samo się rzecz przedstawia. I na tem koniec. Na drugim zjeździe Sokołów we Lwowie umieszczono w programie ćwiczeń grę w piłkę nożną, jako zawody między Krakowem a Lwowem; chodziło o zainteresowanie nią innych Towarzystw gimnastycznych i publiczności, o pokazanie, że istnieją piękne gry gimnastyczne, chodziło o wzbudzenie chęci wprowadzenia ich w życie w całym kraju. Oklaskiwano zwycięzców Lwowian, gra się podobała, potem rozjechano się do domów i było znowu tak, jak przedtem t. j. właściwie nic nie było. Nie można bowiem, tu i owdzie sporadycznie uprawianą przez starszych grę w lawn-tennis uważać za pielęgnowanie gier i zabaw przez ogół.

Uważamy za rzecz zbyteczną rozwodzić się nad znaczeniem i wartością dla ustroju ludzkiego gier na wolnem powietrzu, przy których niezbędnym warunkiem jest ruch ustawiczny. Znamy to już wszyscy na pamięć. Nauka gimnastyki już dawno wcieliła je w swój program, uznała je za równie skuteczne środki w celu ćwiczenia ciała i ducha — zabawy i gry gimnastyczne są niejako działem gimnastyki, łączą się z nią w jeden wielki łańcuch. Przecież tutaj ruch całego ciała występuje na pierwszy plan, — o co nam chodzi przy gimnastyce, — sprowadza żywszy obieg krwi, wpływa przez to dobroczynnie na wymianę materyi a swoboda i wesołość, nieodłączne towarzyszki zabaw odsuwają myśli od zajęć nużących, nadają im inny kierunek i dają wskutek tego potrzebne wytchnienie umysłowi. Chcielibyśmy tylko zwrócić na to uwagę, że ci, którzy uznając potrzebę ruchu, potrzebę gimnastyki, dla braku chęci nie biorą w ćwiczeniach czynnego udziału — znajdą tutaj dla siebie szerokie pole działania. Nie rozumiemy wprawdzie, dlaczego można unikać zupełnie sal gimnastycznych a chętnie i ochoczo oddawać

*) Dla samej piłki nożnej.

się grom i zabawom gimnastycznym. Wspominamy jednakowoż o tem dlatego — ponieważ mamy przykłady, że tak się dzieje. Kto choć raz weźmie udział w grach towarzyskich i spostrzeże jak miło i korzystnie czas wolny przepędził, ten z pewnością odda im się z całym zapałem i stanie się ich gorącym zwolennikiem, a należy wspomnieć, że czemu się oddajemy z ochotą i zamiłowaniem, to ma dla nas większą korzyść i to prędzej prowadzi do celu. Zamiast zmuszać się do spaceru sam na sam na odległość kilku lub kilkunastu kilometrów, by użyć ruchu i odetchnąć świeżem powietrzem i nużyć i męczyć się szybko, gdy uwaga w tym kierunku jest zwrócona, że spacer musi się odbyć bez względu na to, czy się ma do tego ochotę, czy nie — idźmy w towarzystwie na boisko, by wziąć udział w zabawach. Wtedy dwa razy większą przestrzeń nietylko przejdziemy ale i przebiegniemy, dwa razy dłużej będziemy trwać w ciągłym ruchu a nie spostrzeżemy wielkiego znużenia, — swobodni i orzeźwieni a nie znużeni wrócimy do domu. Jakiż tego powód? Oto ten, że uwaga nasza na co innego była skierowana, że ciało i umysł w równomiernem były natężeniu przez cały czas zabawy towarzyskiej.

W grach i zabawach gimnastycznych znajdą zaś ćwiczący sposób rozszerzenia i urozmaicenia swego programu. Urozmaicenie ćwiczeń nie jest rzeczą obojętną w gimnastyce. Dobrze o tem wiemy. Jednostajności, ciągłego, nużącego powtarzania należy się przedewszystkiem wystrzegać; gdy zatem nadarzy się sposobność poznania w tym kierunku czegoś nowego, byłoby formalnym grzechem, gdyby się na to nie zwróciło uwagi. Niema słusznego i racyonalnego powodu, by sobie w tym wypadku, rzeczy nowej, przyjemnej i korzystnej nie przyswoić a nie urozmaicając w ten sposób ćwiczeń nie dać i innym godnego do naśladowania przykładu.

Przy każdym publicznym zakładzie naukowym powinno się znajdować boisko przeznaczone dla gier i zabaw towarzyskich. Kto jednakże zna nasze stosunki szkolne, ten wie dobrze, że o tem niema mowy: jeżeli w kraju jest kilkadziesiąt zakładów gimnastycznych, jeżeli każde większe miasto taki zakład posiada a mimo to, przy stosunkowo niewielkich wydatkach, nauka gimnastyki dotychczas nie jest obowiązkowym przedmiotem szkolnym — to niema się co łudzić, by stworzono boiska do zabaw dla młodzieży szkolnej. Niechby zatem nasze towarzystwa gimnastyczne wzięły to w swe ręce, niech przy każdym »Sokole« powstanie boisko równe, murawą pokryte, otoczone drzewami, gdzie w każdy pogodny dzień będą się odbywały gry w zawody i dla uczniów i dla członków pod kierunkiem nauczycieli, niech zawiązują się kółka mające na celu uprawianie gier i zabaw a jesteśmy pewni, że ruch ćwiczebny się wzmoże, że każdemu towarzystwu gimnastycznemu przybędzie spory zastęp ćwiczących. Niewielu mamy oddających się ćwiczeniom fizycznym a jeszcze mniej wytrwałych, którzy zarzucenie tych ćwiczeń tłómaczą ich jednostajnością i zanudzeniem się niemi. Urozmaicajmy więc ćwiczenia, nie zostajmy wtyle za Anglią, Niemcami, Szwajcaryą i t. d. i urządzajmy boiska dla gier i zabaw. (C. d. n.).

PRZYKŁADY.

A) KÓŁKA.

Zwieszenia i zmiany. — Ćwiczenia dziewcząt.

Ułożył Szczęsny Ruciński.

ZASTĘP IV. (Kółka po barki).

1. Postawa zwieszona *) przodem — podnoszenie nóg wprzód posobnie — powrót do postawy zasadnej uginając ramiona.

2. Post. zwiesz. łukiem — podnoszenie nóg wstecz posobnie — powrót do post. zasad.

3. Ram. w bok — post. zwiesz. przodem — uginając ramiona post. zwiesz. łukiem — powrót do post. zasad.

4. Post. zwiesz. bokiem w lewo — podnieś prawą nogę w bok — to samo ćwiczenie w drugą stronę.

5. Ram. wprzód — post. zwiesz. łukiem (nie uginając ramion) — powrót do post. zasad.

6. Ram. w bok — post. zwiesz tyłem — powrót uginając ramiona i krzyże.

7. Post. zwiesz. przod. — lewe kółko puścić — dochwyt — to samo ćwiczenie w drugą stronę.

8. Post. zwiesz. przod. — krążenie w lewo.

ZASTĘP III. (Kółka po barki).

1. Zwieszenie postawne **) przod. o ram. prost. — ram. skurcz i prostuj 3 razy — powrót do post. zasad. poskokiem.

2. Zwiesz. post. łukiem — poskokiem zwiesz. post. przod. — powrót do post. zasad. poskokiem.

3. Ram. w bok — zwiesz. post. tyłem pochodem (nogi kroczą wstecz) — wykrętem zwiesz. post. łukiem — powrót do post. zasad. poskokiem.

4. Zwiesz. post. bokiem w lewo — zwiesz. post. bokiem w prawo — powrót do post. zasad. podskokiem.

5. Zwiesz. post. na przedbarkach przodem — zwiesz post. na przedbarkach tyłem wykrętem — powrót do post zasad. poskokiem.

6. Zwiesz. post. przodem o ram. ugiętych — lewe kółko puścić — zwiesz. post. o ram. prost. leworącz — dochwyt prawą

*) Jeżeli z postawy zasadnej między kółkami opuścimy tułów wprzód, wstecz lub w bok nie ruszając stóp z miejsca, a pociągając za sobą sznury i kółka, otrzymamy postawę zwieszoną łukiem, przodem lub bokiem; postawę podobnie wykonaną, przy której nachylamy tułów wprzód, ramiona zaś przenosimy wstecz — nazywamy postawą zwieszoną tyłem.

**) Zwieszenia postawne polegają na tem, że podczas gdy kółka i sznury pozostają nieruchome, ciało pochodem lub poskokiem przenosimy wprzód, wstecz lub w bok, z czego powstaje zwieszenie postawne przodem, łukiem lub bokiem; chcąc otrzymać zwieszenie postawne tyłem, przenosimy ciało i ramiona wstecz.

ręką za prawe kółko — ram. skurcz. — to samo ćwiczenie praworącz — powrót do post. zasad. poskokiem.

7. Zwiesz. post. tyłem poskokiem — $1/2$ obr. na jednej ręce do zwiesz. post. przodem na jednem kółku.

8. Zwiesz. post. łukiem — pochód w lewo wokoło (do zwiesz. post. bokiem, przodem, bokiem, łukiem) — powrót do post. zasad. poskokiem.

ZASTĘP II. (Kółka po kolana).

1. Chwyt za linki (ram. w pion) — postawa w kółkach najpierw lewonóż potem prawonóż — zwiesz. o ram. ugiętych — zeskok.

2. Postawa w kółkach jak pod 1. — chwyt za sznury w wysokości barków, ramiona w bok (nogi złączone) — ramiona skurcz — zeskok.

3. Chwyt za linki (dosiężnie) — wyskok do postawy w kółkach obunóż — chwyt po biodra — postawa zwiesz. przodem — powrót — zeskok.

4. Postawa w kółkach jak pod 3. — chwyt w wysokości bioder, sznury pod pachami — postawa zwiesz. tyłem — powrót — zeskok.

5. Postawa w kółkach — chwyt w wysokości głowy — post. zwiesz. łukiem — powrót — zeskok.

6. Postawa w kółkach — chwyt oburącz za lewą linkę w wysokości barków — post. zwiesz. bokiem — powrót — zeskok.

7. Postawa w kółkach — post. zwiesz. przod. — prawą rękę puścić i prawą nogę wyjąć z kółka — dochwyt prawą ręką za lewą linkę — zeskok.

8. Postawa w kółkach — post. zwiesz. tyłem — powrót — ramiona w bok — post. zwiesz. przodem — powrót — zeskok.

ZASTĘP I. (Kółka dosiężnie).

1. Zwiesz. na rękach, chwyt za oba kółka — chwyt oburącz za 1 kółko — chwyt za oba kółka — chwyt oburącz za drugie kółko — za oba — zeskok.

2. Chwyt za oba kółka — podskokiem zwiesz. o ram. ugiętych — zeskok.

3. Zwiesz. na rękach — zwiesz. leworącz — dochwyt — zwiesz. praworącz — zeskok.

4. Zwiesz. o ram. pr. — zw. o ram. ug. — opust ciągiem.

5. Zwiesz. o ram. ug. — zwiesz. na przedbarkach naprzemianrącz — wykrętem zwiesz. na przedb. tyłem — zw. na przedb. przodem — zwiesz. na rękach npmrącz — zeskok.

6. Zw. o ram. ug. — zw. na barkach npmrącz — ram. w bok — zw. na rękach npmrącz — zeskok.

7. Zw. o ram. ug. — zw. o ram. ug. na jednem kółku — zeskok.

8. Zw. o ram. ug. — lewe ram. w bok — powrót — prawe w bok — powrót — zeskok.

B. Piramidy w pięciu.

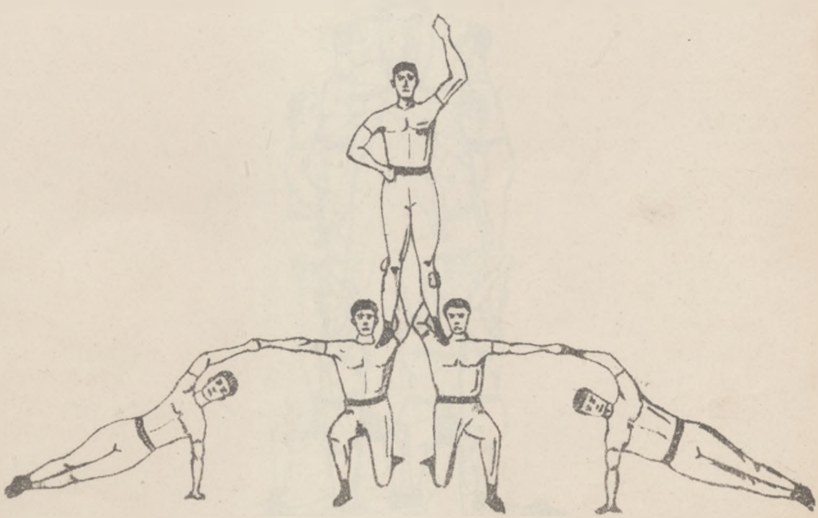
Podstawa złożona z dwóch klęczących jednonóż.

ułożył Dr. St. Rowiński

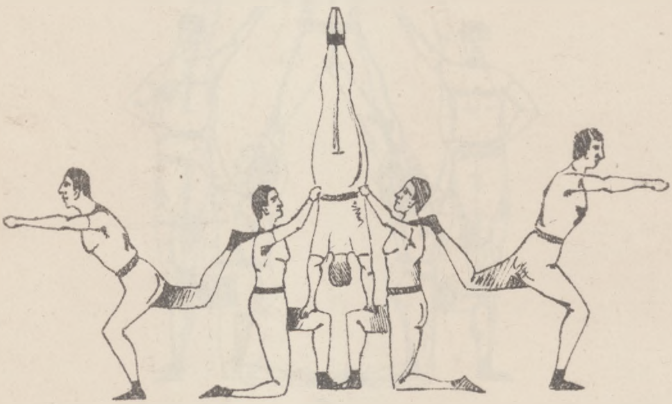
1.



2.



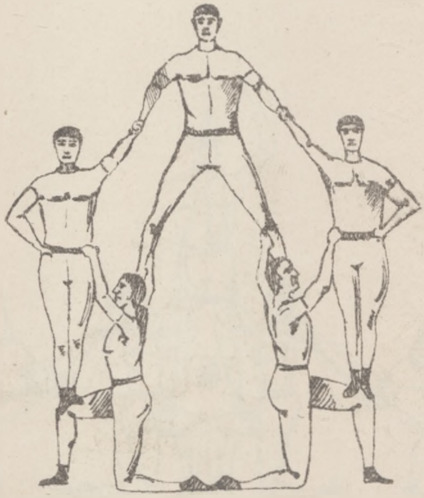
3.



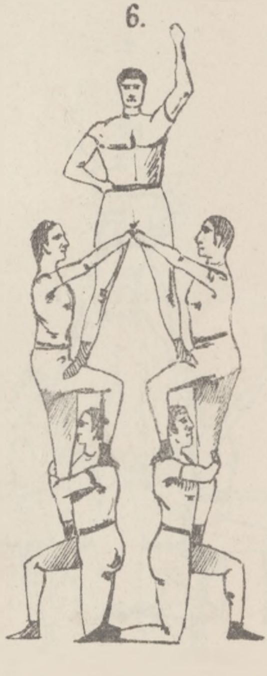
4.



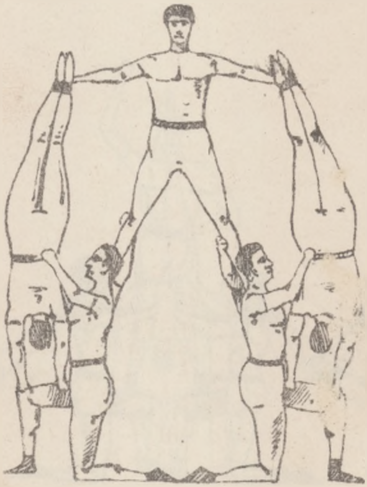
5.



6.



7.



8.



✝

Smutno rok ten rozpoczynamy, bo oto już w pierwszym numerze spełnić musimy bolesny obowiązek oddania czci pamięci naszego druha i współpracownika

FRANCISZKA MACHNIEWICZA

artysty-malarza, który w dniu 16. grudnia 1897 r. po krótkich a dolegliwych cierpieniach w 38. roku życia rozstał się z tym światem.

Zmarły przez cały szereg lat od chwili wstąpienia do »Sokoła« krakowskiego, był jednym z najgorliwszych jego członków a następnie wydziałowych. Jako człowiek przezacnego charakteru nie usuwał się nigdy od żadnej pracy, od żadnego trudu, gdzie chodziło o dobro drugich. Z największą chęcią, z prawdziwem zaparciem się siebie, niósł czas i pracę w ofierze Sokołowi, którego całą duszą ukochał, który po rodzinie był dlań najbliższym. Toteż Sokół krakowski szczerze ubolewa nad stratą takiej podpory, nad zgonem człowieka, który przyświecał młodszym przykładem gorliwości i nieustannej, wytrwałej pracy około dobra Towarzystwa i około dobra i rozwoju idei sokolej.

Niemniej boleśnie odczuwa stratę tę nasza redakcya, która również wiele ma zmarłemu do zawdzięczenia; jego to praca zdobi winietę naszego pisma, jego rysunki ilustrują »Zapasy«, któreśmy roku zeszłego w dodatku umieszczali. Dlatego z niekłamanym żalem żegnamy doczesne szczątki Tego, którego pamięć u nas nie zaginie, śląc mu na pożegnanie te pamiętne słowa: »niech mu ziemia lekką będzie«.

Sprawozdanie z piśmiennictwa gimnastycznego.

Przewodnik glmnnast „Sokół“ nr. 12 zawiera: Od Administracyi. — Z uchwał Wydziału Związku. — Podziękowanie. — Ćwiczenia ciała wedle ich fizyologicznej wartości. (Tablice dokoń.). — Zabawy zimowe »Korpusów wakacyjnych« w Tarnowie. — Sprawy Związku pol. gimn. Tow. sokolich w Austryi. — Sprawy Związku polskich Tow. sokolich w Stanach zjedn. półn. Ameryki. — Kronika. — Konkurs.

„Sokół amerykański“ nr. 2 zawiera: Serce naczelnika. — Protokół z obrad III. zloty Zw. S. P. w Ameryce. — Sokół dziewczyna (wiersz). — Zarys ćwiczeń na poręczach, nap. Antoni Durski. — Kilka uwag o zdrowiu, nap.

Dr. W. Sieminowicz. — Spis rzeczy zawartych w roczniku pierwszym. — Dziewiąta rocznica założenia pierwszego Gniazda Sokolego. — Sprawozdanie z uroczystości Sokołów w Filadelfii. – Odezwa. – Sokoli Miltwauccy.

„Sokół amerykański“ nr. 3 zawiera: Obchód listopadowy. — Protokół z obrad III. Zlotu Zw. S. P. w Ameryce (c. d.). — Chóry Sokolskie. — Kilka uwag o zdrowiu (c. d.). — Sprawy związkowe. — Zarys ćwiczeń na poręczach (c. d.). — Rozkład ćwiczebny. — Regulamin domowy. — Regulamin dla młodzieży szkoły gim. Z. Pittsburga. — Kronika.

„Koło“ nr. 23 zawiera: Rower swatem (komedyjka), Dr. Rafa (c. d.). — Wycieczka na kole z Wiednia wzdłuż Dunaju, nap. Wac. Krzepowski. — Korespondencye. — Ruch towarzystw. — Kronika.

„Koło“ nr. 24 zawiera: Rower swatem, (komed.) D-ra Rafa (dok.) — Zola a koło. — Korespondencye. — Nowe wynalazki. — Stanley z Show. — Pogadanki techniczne. — Budowa toru lwowskiego klubu cyklistów, napisał J. Huber. — Kronika.

„Sokol“ nr. 12 zawiera: Několik časových otázek tělocvičných, nap. Dr. med. F. A. Schmidt. – Feuilleton, Na jih slovanský. — Naše tělocvičny. — K otázce sokolské, n. I. Křen. — Na půdě ohrožené. — Hygiena a školský tělocvik v Rusku, nap. Dr. E. Witte. — Sokolstvo v Královstvi Českém r. 1896, nap. V. Kukaň. — Literatura. — Různé zprávy. — Obsah.

„Věstnik Sokolský“ nr. 34 zawiera: Tyršův přikaz pod. Frant. Mašek. — Zprávy. — Cvičebni Večery: Kruhy, n. V. Müller. — Cvičeni pro dorost., n. J. Klenka. — Různosti.

„Věstnik Sokolský“ nr. 35 zawiera: Tyršův přikaz, nap. Frant. Mašek. — Ženský telocvik v Čechách. — Zprávy. — Cvičebni Večery: Kůň na šíř, nap. J. Vaniček. — Cvičeni pro dorost, nap. J. Klenka. — Různosti.

Proszą nas o zamieszczenie:

Nr. 12 (na grudzień) „Przewodnika zdrowia“ (Czarnowski, Berlin' Kalstr. 32) wyszedł i zawiera: Pielęgnowanie zdrowia w zimie. — Rozbawianie się po towarzystwach naszych. — Jarstwo podstawą nowego życia. — Pierwsza pomoc przy oparzeniach. — Czy opalać sypialnie zimą? — Przestrogi i rady. — Rozmaitości. — Dodatek: Spis rzeczy z rocznika 1897. Ogłoszenia.

Abonenci, którzy nadeślą przedpłatę całoroczną (2.50 M. — 1 zł. 50 ct. — 1 rub. 50 kop.) mogą odebrać następujące książki jako premie do wyboru: 1. Dr. Lahmann: »W jaki sposób odzyskamy zdrowie«. 2. Bokowicz: »Hygiena popularna czyli nauka zachowania zdrowia«.

KRONIKA.

XIV. sekcya XII. międzynarodowego zjazdu lekarskiego w Moskwie postanowiła co następuje: 1) Plan godzin szkolnych ma być w ten sposób układany, by wszelkie przeciążenie młodzieży nauką było wykluczonem. 2) We wszystkich szkołach ma być zaprowadzoną gimnastyka obowiązkowa trzy razy w tydzień. W tym celu każdy budynek ma mieć swą salę gimnastyczną i letnie boisko. 3) Niemniej obowiązkowo należy w szkołach uprawiać gry i zabawy, które dwa razy tygodniowo w przeznaczonych do tego boiskach odbywać się mają. 4) Jeden raz w tygodniu mają być przedsiębrane tak w lecie jak w zimie wycieczki za miasto.

Wszystkie te pod 2, 3 i 4 wymienione ćwiczenia mają być tak w tygodniu rozdzielone, by równoważyły mniejwięcej pracę umysłową.

5) Obowiązkowe kąpiele uważa się także jako niezbędne dla młodzieży. Byłoby również pożądanem udzielać jej nauki w pływaniu. Przy większych budowlach szkolnych należy urządzać łaźnie i tusze, o ile zaś na to niema miejsca, należy młodzieży ułatwiać przystęp do łaźni publicznych. 6) Wszelkim władzom ustawodawczym zajmującym się sprawą wychowania młodzieży winni być przydzielani w charakterze doradców lekarze, ich dozorowi mają podlegać: gimnastyka, gry i zabawy, oni czuwać mają nad fizycznem wychowaniem młodego pokolenia. 7) Także w szkołach przemysłowych, rzemieślniczych i wszelkich innych mają być ćwiczenia fizyczne obowiązkowe. 9) Wychowanie młodzieży słabszej, nienormalnej konstytucyi ma się odbywać pod wyłącznym dozorem lekarzy. 9) Dla chorowitych anemicznych dzieci, należy urządzać podczas wakacyi lecznice w cieplejszych krajach i w miejscach klimatycznych nad morzem położonych.

Oby tylko te postanowienia, których treść czerpiemy z nr. 34 Vestnika jak najprędzej weszły w życie we wszystkich krajach a zwłaszcza w naszym i nie pozostały tylko martwą literą w protokółach ostatniego kongresu lekarskiego!

Niemczyzna. W sprawozdaniu Towarzystwa Młodzieży Cyklistów w Krakowie, zamieszczonem w nrze 21 »Koła«, czytamy między innymi taki telegram, nadesłany z okazyi wyścigów w dniu 10. października b. r. odbytych: »Z Kołomyi: młodemu a sprężystemu towarzystwu **All heil.** Daczyński konsul«. Czy ten pan ma mało wyrazów rodzimych, że się posługuje językiem nieprzyjaznego nam narodu?

Statystykę różnych mniej lub więcej nieszczęśliwych wypadków, jakie się w ciągu roku 1896 w Sokolstwie czeskiem zdarzyły, znajdujemy w Nr. 29 »Vestnika«. Podajemy z niej co ciekawsze. Ogółem wynosiła liczba wypadków w 43 towarzystwach 71, z czego 20 conajmniej obeszło się bez leczenia. Smierć nastąpiła tylko w jednym wypadku; przyczyną był uraz w kolano. Rękę wytknięto w 5 wypadkach (leczenie trwało 9, 10, 14, 21 dni), nogę w 4 wypadkach (czas leczenia jak poprzednio), nogę i rękę w 3 wypadkach. Wytknięcie palca zdarzyło się 4 razy (leczenie 5 do 8 dni), złamanie ręki 2 razy (leczenie 8 niedziel), zerwanie mięśnia w jednym wypadku (leczenie 47 dni), złamanie żebra również w jednym (leczenie 14 dni) itd. Tylko w tym ostatnim wypadku skutki trwały jeszcze pewien czas po właściwem wyleczeniu, a objawiały się kłóciem w krzyżach. Zresztą inne urazy były bez dalszych następstw.

Cyfry te nie powinny jednak nikogo zrażać i odstręczać od gimnastyki, gdyż, jak to mówią, i na równej drodze nieszczęście przytrafić się może; co najwyżej powinny one skłonić do zachowania ostrożności przy uprawianiu t. zw. »bumlerki«, podczas której, z powodu braku odpowiedniej ochrony, największa ilość wypadków się zdarza.

Zjazd gimnastyków szwajcarskich jaki się odbył w dniach 24 i 27 lipca z. r. zgromadził wszystkie krajowe towarzystwa gimnastyczne do Schaffhausen. Kulminacyjnym punktem zjazdu były ćwiczenia wspólne, do których stanęło aż 4000 gimnastyków. Boisko na niebardzo wyniosłem wzgórzu położone, mierzyło 300 m. wzdłuż a 200 wszerz i było podzielone na 4 mniejsze boiska przeznaczone dla zawodów w ćwiczeniach ludowych (Volksübungen) oraz w wyższej gimnastyce (Kunstturnen) i dla popisu poszczególnych towarzystw w ćwiczeniach rzędowych i na przyrządach. Ćwiczenia trwały dwa dni rano i popołudniu. Do zawodów jednostek stanęło 396 ćwiczących, w zawodach t. zw. sekcyi wzięło udział 210 towarzystw.

Zawody ludowe polegały na wspieraniu 25 klg. tak prawo jak leworącz, 50 klg. oburącz, w rzucaniu kamieniem z miejsca i z rozbiegu, w skoku w dal a w wyż i w zapasach.

Uczestnicy zawodów w wyższej gimnastyce musieli wykonać jedno obowiązkowe a jedno dowolne ćwiczenie wolne a następnie również jedno obowiązkowe i jedno dowolne ćwiczenie na drążku poręczach i koniu wszerz; nadto musieli współzawodniczyć w skoku w wyż i o tyczce.

Przedmiotem zawodów towarzystw był skok wolny, skok przez konie i ćwiczenia rzędowe, nadto każde towarzystwo musiało ćwiczyć na dowolnie obranym przyrządzie jakąś dowolną grupę.

Do uroczystego pochodu jaki się w pierwszym dniu zjazdu odbył stanęło 5000 gimnastyków.

Aby dać czytelnikom naszym wyobrażenie w jaki sposób zjazdy w Szwajcaryi bywają urządzane podajemy jeszcze następujące ciekawe szczegóły:

Kuchnia była pod zarządem komitetu urządzającego zjazd, który to komitet za odpowiednią opłatą dostarczał uczestnikom: śniadanie pierwsze złożone z zupy z chlebem, śniadanie drugie z chleba ze serem lub kiełbasą oraz obiad i wieczerzę złożone ze zupy pieczeni i jarzyn. Nadto na podwieczorek dostawał każdy porcyę chleba ze serem lub kiełbasą.

Przyrządzaniem potraw było podczas ostatniego zjazdu zajętych 9 kucharzy i 14 kucharek mających nadto 50 osób do pomocy dodanych. Spożyto zaś w ciągu dwóch względnie trzech dni 65 cetnarów mięsa, 60—65 cetnarów chleba, 5 cetnarów ryżu, 1500 głów sałaty nie licząc drobniejszych jarzyn.

Kwatery były podobnie jak i u nas urządzone w publicznych budynkach a mogły pomieścić 6000—8000 gości.

Przestroga. Nie od rzeczy może będzie podać do wiadomości czytelników bardzo przykry wypadek, jaki się zdarzył niedawnymi czasy w jednej z pływalni wrocławskich. Oto 25-letni Ryszard Bornowski skoczył z pomostu na głowę do wody, a tuż za nim w to samo miejsce dał nurka inny pływak. Nieszczęście chciało, że uderzył Bornowskiego w krzyże i to z taką siłą, że tenże wskutek wstrząśnienia mózgu i uszkodzenia stosu pacierzowego wkrótce umarł.

Związek węgierskich towarzystw gimnastycznych zawiązał się niedawno na Węgrzech. Przystąpiło doń 14 towarzystw a przewodniczącym obrano hr. Andrassego.

Nielada ćwiczeniem popisuje się podobno Jerzy Lurich rosyjski siłacz zawodowy. Trzymając ciężar 82 klg. ważący praworącz w pionie, kładzie się na ziemi i wstaje do postawy zasadnej mając cały czas prawe ramię wyprostowane.

Ładny rzut dyskiem mianowicie na odległość 113 stóp 8 cali = 34 m. 66 cm. wykonał niejaki Heneman, członek »Chicago Athlet. Association« przy zawodach w Travers w Islandyi.

Jak wysoko i daleko skaczą konie. Nie bez interesu będzie zapewne dla czytelników dowiedzieć się, jakie też skoki przez konie wykonane powszechnie za najlepsze uchodzą? Na pytanie to znajdujemy odpowiedź w nrze 46. »Sport in Bild«. Pismo to podaje jako najlepszy skok przez poręcz 2 m. 19 cm. wysoką. Miał on miejsce w r. 1891 w Ameryce mianowicie podczas wystawy koni w Chicago. Najlepszy skok w wyż w Europie wynosił 1 m. 93 cm. Co się tyczy skoku w dal, to jako rekord światowy dotąd niedościgniony uchodzi skok przez rów na 11 m. 28 cm. szeroki.

Dla porównania dodajemy, że najlepszy skok w wyż człowieka wynosi 1 m. 95 cm., zaś w dal 7 m. 15 cm. (w obu wypadkach bez użycia mostka). Zważyć jednak trzeba odnośnie do koni, że wszystkie wyż podane skoki wykonane były przez konie dźwigające jeźdźców.

Kraków. — Druk W. L. Anczyca i Sp.